

**MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA KARDUS
DI SDN**

ARTIKEL PENELITIAN

Oleh:

**AHMAD
NIM. F 38211026**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2015**

**MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA KARDUS
DI SDN**

ARTIKEL PENELITIAN

**AHMAD
NIM. F 38211026**

Disetujui,

Pembimbing I

Edi Purnomo, M.Or
NIP.198301142008011004

Pembimbing II

Eka Supriatna, M.Pd
NIP. 197711122000041002

Mengetahui,

Dekan FKIP UNTAN

Dr. H. Martono, M.Pd
NIP.196803161994031014

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan

Prof. Dr. Victor G.Simanjuntak, M.Kes
NIP.195505251976031002

MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA KARDUS DI SDN

Ahmad, Edi Purnomo, Eka Supriatna

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP Untan

Email: Ahmad89@gmail.co.id

Abstrak: Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya hasil belajar siswa dalam lompat jauh gaya jongkok yang disebabkan oleh faktor guru dan faktor siswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah dengan menggunakan media kardus dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan penelitian tindakan kelas dengan jumlah sampel sebanyak 30 siswa. Hasil analisis menunjukkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok yang cukup baik, yaitu pada siklus I dengan nilai rata-rata 73,29%, jadi peningkatannya sebesar 14,65%. Sedangkan nilai rata-rata pada siklus II adalah 80,67, jadi peningkatannya sebesar 26,20%. yang dilakukan oleh guru dalam meningkatkan Lompat jauh gaya jongkok telah direncanakan dengan baik sehingga dapat membuat siswa aktif karena didukung oleh adanya motivasi dalam melakukan pembelajaran lompat kardus.

Kata Kunci: Lompat Jauh, Media Kardus, Hasil Belajar

Abstract: About problem in this research is its low learned yielding student in squat styled broad jump one because of factor teacher and student factor. To the effect of observational it is subject to be know if by use of hardboard media can increase broad jump ability inspires squat. This research is done by use of action research brazes with sample amount as much 30 students. analisis's result points out to usufruct broad jump studying inspires squat that passably, which is on i. cycle with average value 73,29%, so step-up it as big as 14,65%. Meanwhile average value on cycle II. is 80,67 , so step-up it as big as 26,20%. one that did by teacher in increase squat style Broad Jump were plotted with every consideration so can make active student because supported by mark sense motivation in do learning to jump hardboard.

Keywords: Broad Jump, Hardboard Media, Studying Result

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (Penjasorkes) merupakan salah satu mata pelajaran yang sangat berperan dalam membentuk fisik dan mengembangkan psikis peserta didik. Melalui mata pelajaran pendidikan, jasmani, olahraga, dan kesehatan diharapkan dapat meningkatkan pertumbuhan fisik dan keterampilan gerak dasar peserta didik dalam berbagai cabang permainan dan olahraga, disamping tujuan-tujuan lainnya.

Salah satu aspek yang diajarkan dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah permainan dan olahraga, di mana di dalamnya tercakup materi atletik. Cholik dan Lutan (1997:29) mengatakan bahwa: "Atletik merupakan aktivitas jasmani yang berisikan gerakan-gerakan alamiah seperti lari, lompat, dan sebagainya". Dengan kata lain bahwa melalui gerakan-gerakan atletik tersebut diharapkan siswa terbantu mempersiapkan pertumbuhan fisik gerak yang nantinya akan berguna mengatasi tantangan gerak dalam cabang olahraga maupun kehidupan sehari-hari.

Materi atletik dalam Kurikulum merupakan materi pilihan yang dapat disesuaikan dengan fasilitas dan peralatan yang tersedia pada suatu satuan pendidikan. Adapun salah satu contoh materi pembelajaran olahraga atletik adalah lompat jauh.

Lompat menurut Djumidar (2004: 65) adalah "Suatu gerakan mengangkat tubuh dari satu titik ke titik yang lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang yang lar cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik".

Berdasarkan pengalaman dan hasil observasi penulis pada siswa Sekolah Dasar Negeri 16 Dadau Galing Kabupaten Sambas, di mana kenyataan yang ada selama ini dalam melaksanakan kegiatan proses belajar mengajar khususnya pembelajaran lompat jauh, belum memberikan hasil belajar yang maksimal dan memuaskan. Hal ini dapat dilihat dari masih banyaknya siswa yang belum tuntas belajar pada observasi awal, rendahnya hasil lompatan yang dicapai siswa, rendahnya motivasi siswa dan kurangnya aktifitas siswa dalam belajar dan rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh.

Hasil belajar Sekolah Dasar Negeri 16 Dadau Galing Kabupaten Sambas sebelum melakukan tindakan (observasi awal) adalah sebesar 63,92% rata-rata ketuntasan hasil belajar klasikal data Sekolah Dasar Negeri 16 Dadau Galing Kabupaten Sambas (sumber data lampiran 1). Data tersebut di atas menunjukkan masih adanya masalah di dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, khususnya pada materi lompat jauh. Guru di Sekolah Dasar Negeri 16 Dadau Galing Kabupaten Sambas masih lebih dominan menggunakan metode dan gaya mengajar yang tradisional, seperti metode ceramah, tanya jawab, gaya komando dan sebagainya. Masalah metode mengajar ini tentu tidak terlepas dari strategi pembelajaran, hal ini sesuai dengan pendapat Kozna dalam Hamza (2007:

1) yang mengatakan bahwa strategi pembelajaran dapat diartikan sebagai setiap kegiatan yang dipilih, yaitu yang dapat memberikan fasilitas atau bantuan kepada peserta didik menuju tercapainya tujuan pembelajaran tertentu.

Pendapat tersebut di atas sangat jelas, bahwa untuk mencapai tujuan pembelajaran yang baik dan menghasilkan suatu hasil belajar yang baik bagi siswa, maka guru harus pandai-pandai memilih strategi dalam pembelajaran, dalam hal ini guru memilih metode mengajar yang tepat dan sesuai dengan kebutuhan siswa, termasuk dalam pembelajaran lompat jauh, sehingga dengan metode yang tepat para siswa akan dapat merespon apa yang diajarkan oleh guru.

Rendahnya hasil belajar siswa dalam lompat jauh gaya jongkok yang disebabkan oleh faktor guru dan faktor siswa perlu dicarikan solusinya. Untuk itu, upaya mengembangkan strategi belajar, metode yang tepat (maksimal) serta sejumlah pendekatan dan profesionalisme pendidik, mutlak diperlukan demi peningkatan hasil belajar siswa dalam lompat jauh gaya jongkok dan kemajuan pendidikan.

Permasalahan ini tentunya tidak boleh dibiarkan berlarut-larut dan harus dicarikan solusinya, seorang pendidik (guru) harus berupaya untuk melakukan tindakan-tindakan untuk dapat mengatasi permasalahan tersebut di antaranya; penambahan ilmu pengetahuan, pemakaian metode yang tepat, pengelolaan kelas yang baik dan penggunaan media yang sesuai dan beragam. agar hasil belajar yang diinginkan dapat tercapai sebagaimana yang diinginkan.

. Masalah metode mengajar, Tjatjo Thaha (2002:86), mengatakan bahwa: “metode mengajar dalam pembelajaran adalah cara yang digunakan dalam membelajarkan siswa atau peserta didik. Metode mengajar tersebut terdiri atas beberapa jenis yang dapat dipakai atau dipilih oleh guru. Masing-masing metode mempunyai kekhususan dan sifatnya sendiri-sendiri”. Mengajar adalah serangkaian hubungan yang berkesinambungan antara guru dan murid.

Dari sekian banyak metode mengajar yang sering digunakan oleh guru, metode menggunakan media kardus adalah salah satu metode yang dianggap cocok digunakan dalam proses pembelajaran, khususnya pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Metode menggunakan media kardus ini sangat cocok diberikan karena bentuk lompatan dikardus menyerupai lompat yang sebenarnya dalam lompat jauh gaya jongkok selain itu, media ini sangat mudah digunakan karena ketersediaan kardus bisa di dapat dengan mudah.

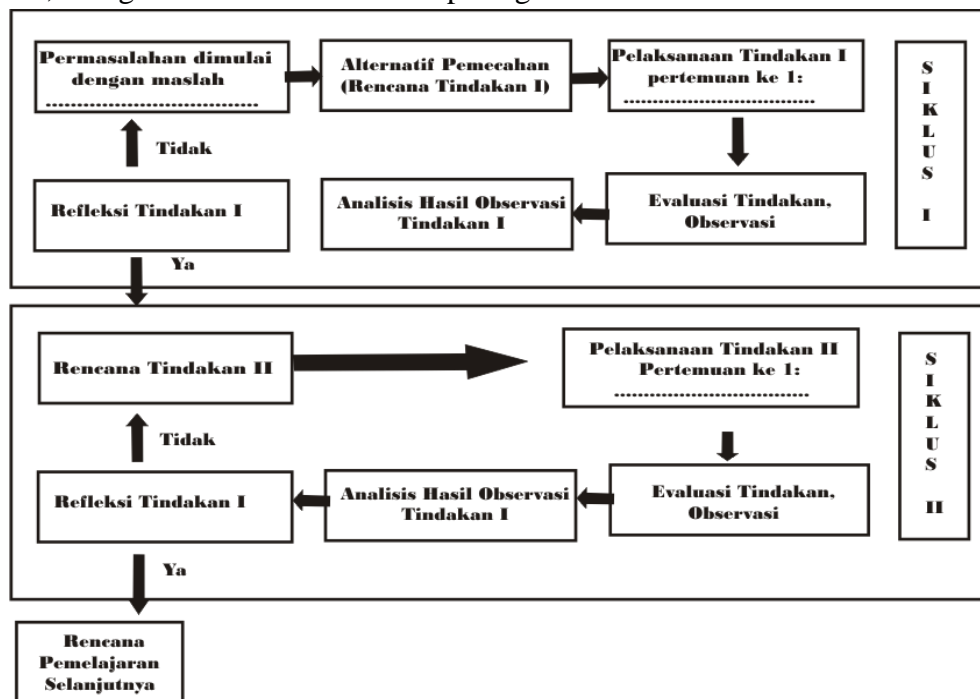
Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka penulis mengangkat masalah dalam penelitian dengan judul “Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Menggunakan Media Kardus pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 16 Dadau Galing Kabupaten Sambas”.

METODE

Rancangan Penelitian

Pada penelitian tindakan kelas ini, penulis memfokuskan penelitian pada upaya meningkatkan hasil pembelajaran lompat jauh gaya jongkok melalui pendekatan permainan engklek siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 16 Dadau Galing Kabupaten Sambas sebanyak 30 siswa. Tujuannya adalah untuk mengetahui efektivitas atau kemanjuran dari pendekatan permainan engklek dalam upaya meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok serta mengetahui seberapa besar peningkatan hasil belajar siswa.

Pelaksanaan penelitian dilakukan secara siklus berulang, melalui tahapan langkah-langkah a) perencanaan; b) pelaksanaan; c) pengamatan dan d) refleksi, sebagaimana divisualisasikan pada gambar 3.1 berikut:



Gambar 1 Siklus Penelitian Tindakan Kelas

Sumber: Dadang Yudhistira (2013: 49)

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:130), populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Dalam rencana penelitian ini, jumlah populasi siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 16 Dadau Galing Kabupaten Sambas sebanyak 30 siswa.

Sampel

Mengacu pendapat tersebut karena populasinya kurang dari 100 maka sampel dalam penelitian ini adalah guru berkolaborasi dengan siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 16 Dadau Galing Kabupaten Sambas sebanyak 30 siswa.

Tempat dan Waktu Penelitian

Berdasarkan rancangan penelitian diatas maka waktu dan tempat pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Tes Awal (Pre-Implementasi)

Tanggal : 2 Januari 2015

Waktu : 07.00 wib

Tempat : Lapangan SDN 16 Dadau Galing Kabupaten Sambas

2. Tindakan Siklus I dan Tindakan Siklus II

Tanggal : 5 Januari 2015

Waktu : 15.00 wib

Tempat : Lapangan SDN 16 Dadau Galing Kabupaten Sambas.

3. Evaluasi

Tanggal : 5 Februari 2015

Waktu : 07.00 wib

Tempat : Lapangan SDN 16 Dadau Galing Kabupaten Sambas.

Alat dan Bahan

1. Lapangan lompat jauh

Untuk tes uji praktik lompat jauh gaya jongkok

2. Bendera

Bendera digunakan untuk memberikan aba – aba saat uji praktik

3. Peluit

Peluit digunakan untuk mempermudah dalam pengorganisasian siswa

4. Kardus

kardus digunakan sebagai alat dalam modifikasi pembelajaran.

5. Meteran

Meteran digunakan untuk menghitung hasil uji praktik lompat jauh gaya jongkok

6. Kamera

Kamera digunakan untuk dokumentasi serta membantu dalam evaluasi gerak uji praktik siswa

7. Formulir tes dan alat tulis

Formulir tes dan alat tulis digunakan untuk mencatat hasil yang dicapai dalam pelaksanaan uji tes.

Teknik dan Alat Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, peneliti di lapangan menjadi syarat utama. Peneliti mengumpulkan data dalam latar alamiah, dimana peneliti bertindak sebagai *intrumen kunci*. Selain itu peneliti juga berperan sebagai perencana dan pelaksana tindakan yang terlibat langsung dalam pelaksanaan penelitian tindakan kelas, pengumpulan dan penganalisis data, dan pada akhirnya menjadi pelapor hasil penelitian. “Mencari tahu secara alamiah dalam pengumpulan data lebih banyak bergantung pada dirinya sebagai alat pengumpul data” (Agus Kristanto, 2010: 19).

Penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas. Maka teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini melalui beberapa tahap, yaitu:

1. Observasi Awal

Dalam hal ini peneliti terjun langsung ketempat pelaksanaan penelitian. Pada observasi awal peneliti langsung mengamati pelaksanaan pembelajaran dengan indikator pengenalan lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan oleh guru mata pelajaran selama jam pelajaran berlangsung. Dari hasil pengamatan, peneliti menemukan berbagai macam permasalahan yang dihadapi oleh siswa putra kelas V SDN 16 Dadau Galing Kabupaten Sambas.

2. Refleksi Awal

Setelah dilakukan observasi pembelajaran awal dengan melihat kekurangan yang dialami siswa dan guru mata pelajaran dalam proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, maka peneliti mencari solusi pemecahan masalah yang masih menghambat dalam proses pembelajaran. Untuk mengetahui prosentasi peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada setiap indikator ditentukan dengan rumus : jumlah siswa yang mendapat nilai A,B,C,D,E dibagi jumlah seluruh siswa dikalikan 100%

$$\text{Nilai (A,B,C,D,E)} = \frac{\text{Jumlah siswa mendapat nilai (A,B,C,D,E)}}{\text{Jumlah Seluruh Siswa}} \times 100\%$$

- Kemampuan lompat jauh gaya jongkok dikatakan meningkat, jika $\geq 75\%$ dari jumlah seluruh siswa atau sampel mencapai/mendapatkan rentang nilai 75 – 100.
- Kemampuan lompat jauh gaya jongkok dinyatakan belum meningkat, jika $< 75\%$ dari jumlah seluruh siswa atau sampel yang mencapai/mandapatkan rentang nilai 75 – 100.
- Dengan kategori penilaian sebagai berikut :
90 – 100 = (Sangat Baik)
75 – 89 = (Baik)
60 – 74 = (Cukup)

40 – 59 = (Kurang)

0 – 39 = (Sangat Kurang)

Sumber: Sudijono (2003:40)

Dokumentasi

Metode ini merupakan teknik pengumpulan data dengan jalan memanfaatkan dokumen, meliputi : bahan tertulis atau gambar-gambar penting, foto atau film yang mendukung obyektifitas penelitian (Zainal Aqib, 2002: 10). Peneliti menggunakan metode ini untuk mengetahui Kemampuan lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan metode Pembelajaran lompat kardus bagi siswa kelas V SDN 16 Dadau Galing Kabupaten Sambas, dan buku absen untuk data siswa.

Teknik Analisis Data

Analisis data ini dilakukan secara deskriptif kualitatif berdasarkan hasil observasi terhadap aktifitas, dan hasil belajar, dengan langkah sebagai berikut:

1. Melakukan *reduksi*, yaitu mengecek dan mencatat kembali data-data yang telah terkumpul.
2. Melakukan *interpretasi*, yaitu menafsirkan yang di wujudkan dalam bentuk pernyataan.
3. Melakukan *inferensi*, yaitu menyimpulkan apakah dalam metode Pembelajaran lompat kardus terjadi peningkatan keterampilan, dan hasil belajar atau tidak. (Berdasarkan hasil observasi dan tes).
4. Tahap *follow up*, yaitu merumuskan langkah-langkah perbaikan untuk siklus berikutnya atau dalam pelaksanaan di lapangan setelah berakhir berdasar inferensi yang telah ditetapkan.
5. Pengambilan *konklusi*, berdasarkan analisis hasil-hasil observasi yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Kemudian dituangkan dalam bentuk interpretasi dalam bentuk pernyataan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Diskripsi Data

Tes Pre-Implementasi

Hasil tes ini berfungsi sebagai data awal (*input*) bagi peneliti, dimana peneliti dapat mengetahui tingkat kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang dimiliki oleh siswa. Data ini merupakan lompat jauh gaya jongkok murni testee (siswa) sebelum peneliti melakukan tindakan terhadap siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 16 Dadau Galing Kabupaten Sambas. Hasil yang didapat dalam penelitian

ini menerangkan bahwa masih terdapat kekurangan dalam hasil belajar dimana 70% dari jumlah siswa belum tuntas mengikuti pembelajaran.

Tindakan Siklus I

Untuk mengetahui peningkatan kemampuan Lompat jauh gaya jongkok pada siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 16 Dadau Galing Kabupaten Sambas dengan modifikasi media pembelajaran lompat kardus, maka di evaluasi secara tertulis pada akhir pembelajaran.

Berdasarkan hasil evaluasi yang telah di laksanakan, terdapat peningkatan nilai evaluasi siswa yang semula nilai rata-rata dari Pre-Implementasi sebesar 63,92 menjadi 73,29. Pada Siklus I ini, lompat jauh gaya jongkok siswa mengalami peningkatan sebesar 14,65 %, untuk lebih jelasnya, berikut tabel 1 Perbandingan nilai tes siswa.

Tabel 1
Perbandingan nilai Pre-Implementasi dengan siklus I

NAMA	Pre-Implementasi	Kategori (Tuntas/Tidak Tuntas)	Siklus I	Kategori (Tuntas/Tidak Tuntas)
A-1	52.5	TT	62.5	TT
A-2	62.5	TT	75	T
A-3	75	T	82.5	T
A-4	75	T	81.25	T
A-5	62.5	TT	75	T
A-6	62.5	TT	70	TT
A-7	62.5	TT	75	T
A-8	60	TT	67.5	TT
A-9	75	T	81.25	T
A-10	55	TT	65	TT
A-11	57.5	TT	67.5	TT
A-12	60	TT	75	T
A-13	60	TT	71.25	TT
A-14	60	TT	75	T
A-15	75	T	82.5	T
A-16	62.5	TT	75	T
A-17	75	T	80	T
A-18	57.5	TT	67.5	TT
A-19	55	TT	65	TT
A-20	55	TT	65	TT
A-21	75	T	80	T
A-22	62.5	TT	70	TT
A-23	60	TT	70	TT
A-24	57.5	TT	67.5	TT
A-25	75	T	81.25	T
A-26	55	TT	65	TT
A-27	62.5	TT	75	T

A-28	60	TT	70	TT
A-29	75	T	81.25	T
A-30	75	T	80	T
JUMLAH	1917.5		2198.8	
RATA-RATA	63.92		73.29	
Tuntas		9 = 30%		16 = 53,33%
Tidak Tuntas		21 = 70%		14 = 46,67%

Untuk mengetahui perubahan hasil tindakan, jenis data yang bersifat kuantitatif di atas dapat di analisa dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{\text{Post rate} - \text{base rate}}{\text{Base Rate}} \times 100\%$$

$$P = \frac{73,29 - 63,92}{63,92} \times 100 \%$$

$$P = \frac{9,37}{63,92} \times 100 \%$$

$$P = 14,65 \%$$

Tabel di atas menunjukkan bahwa secara umum terjadi peningkatan kemampuan Lompat jauh gaya jongkok pada siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 16 Dadau Galing Kabupaten Sambas pada Siklus I yaitu dari rata-rata pada Pre-Implementasi sebesar 63,92 menjadi 73,29. Jadi dapat disimpulkan bahwa, pada Siklus I terjadi peningkatan sebesar 14,65%. Namun pada Siklus I ini, siswa belum dinyatakan meningkat karena nilai aktifitas Lompat jauh gaya jongkok masih belum mencapai 75% dari jumlah seluruh siswa. Dari jumlah 30 siswa, yang kategori Tuntas sebanyak 16 siswa atau **53,33%**, sedangkan dalam kategori Tidak Tuntas (TT) sebanyak 14 siswa atau **46,67%**. Maka dari itu perlu perbaikan untuk mendapatkan lompat jauh gaya jongkok yang lebih baik, yang dilakukan pada siklus II agar mendapatkan hasil yang maksimal.

Tindakan Siklus II

Berdasarkan dari hasil evaluasi yang telah di laksanakan pada Siklus II, terdapat peningkatan prestasi siswa yang semula nilai rata-rata dari *Pre-Implementasi* sebesar **63,92** meningkat menjadi **80,67** pada Siklus II atau terjadi peningkatan sebesar **26,20%**, sebagaimana tampak pada tabel 2 berikut :

Tabel 2
Perbandingan nilai Pre-Implementasi dengan Siklus II

NAMA	Pre-Implementasi	Kategori (Tuntas/ Tidak Tuntas)	Siklus II	Kategori (Tuntas/Tidak Tuntas)
A-1	52.5	TT	72.5	TT
A-2	62.5	TT	80	T
A-3	75	T	87.5	T
A-4	75	T	87.5	T
A-5	62.5	TT	82.5	T
A-6	62.5	TT	80	T
A-7	62.5	TT	81.25	T
A-8	60	TT	76.25	T
A-9	75	T	86.25	T
A-10	55	TT	73.75	TT
A-11	57.5	TT	77.5	T
A-12	60	TT	80	T
A-13	60	TT	80	T
A-14	60	TT	81.25	T
A-15	75	T	87.5	T
A-16	62.5	TT	80	T
A-17	75	T	85	T
A-18	57.5	TT	77.5	T
A-19	55	TT	72.5	TT
A-20	55	TT	72.5	TT
A-21	75	T	85	T
A-22	62.5	TT	80	T
A-23	60	TT	80	T
A-24	57.5	TT	78.75	T
A-25	75	T	87.5	T
A-26	55	TT	73.75	TT
A-27	62.5	TT	81.25	T
A-28	60	TT	80	T
A-29	75	T	86.25	T
A-30	75	T	86.25	T
Jumlah	1917.5		2420	
Rata-rata	63.92		80.67	
Tuntas		9 = 30%		25 = 83,33%
Tidak Tuntas		21 = 70%		5 = 16,67%

Untuk mengetahui perubahan hasil tindakan, jenis data yang bersifat kuantitatif di atas dapat di analisa dengan menggunakan rumus peningkatan sebagai berikut :

$$P = \frac{\text{Post rate} - \text{Base rate}}{\text{Base Rate}} \times 100 \%$$

$$P = \frac{80,67 - 63,92}{63,92} \times 100 \%$$

$$P = \frac{16,75}{63,92} \times 100 \% = 26,20 \%$$

Tabel di atas menunjukan bahwa secara umum terjadi peningkatan kemampuan Lompat jauh gaya jongkok pada siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 16 Dadau Galing Kabupaten Sambas pada Siklus II, yaitu nilai rata-rata dari Pre-Implementasi 63,92 menjadi 80,67 pada siklus II. Jadi dapat di simpulkan bahwa pada Siklus II terjadi peningkatan sebesar 26,20 %. Pada Siklus II ini pembelajaran Lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan modifikasi media pembelajaran lompat kardus dinyatakan berhasil. Hal ini dapat dilihat dari hasil tes siklus II, dimana jumlah siswa yang tuntas sebanyak 25 orang atau sebesar 83,33 %, sedangkan siswa yang tidak tuntas sebanyak 5 orang atau sebesar 16,67 %. Hasil ini sudah mencapai rata-rata standar ketuntasan yang telah dibuat yaitu sebesar 75% dari jumlah siswa.

Peningkatan hasil belajar Lompat jauh gaya jongkok siswa dari Siklus I dan Siklus II ditandai dengan tidak adanya penurunan nilai siswa. Hal ini menunjukan bahwa siswa bisa memahami pembelajaran dengan menggunakan modifikasi media pembelajaran lompat kardus. dengan demikian, efektifitas dari modifikasi media pembelajaran lompat kardus telah terbukti dapat meningkatkan semangat belajar, melibatkan siswa secara aktif, dan meningkatkan kemampuan siswa khususnya pada pembelajaran Lompat jauh gaya jongkok pada pada siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 16 Dadau Galing Kabupaten Sambas.

Pembahasan

Pembelajaran olahraga khususnya pada kemampuan Lompat jauh gaya jongkok pada Kelas V Sekolah Dasar Negeri 16 Dadau Galing Kabupaten Sambas

senantiasa membutuhkan pembaharuan-pembaharuan yang disebut Inovasi Pembelajaran. Inovasi pembelajaran merupakan perubahan yang baru dan secara kualitatif, berbeda dari hasil sebelumnya, serta sengaja diusahakan untuk meningkatkan kualitas guna mencapai tujuan yang di harapkan.

Harapan yang di inginkan pada lompat jauh gaya jongkok adalah memberikan kegembiraan atau sebagai ajang rekreasi pada siswa, selain itu untuk memberikan kemampuan pada siswa supaya mereka bisa berprestasi.

Ada beberapa hal yang menyebabkan lompat jauh gaya jongkok siswa dalam lompat jauh gaya jongkok tergolong rendah. Faktor *pertama* yaitu, guru menyampaikan pembelajaran yang selalu monoton dengan metode ceramah (tanpa mensimulasikan gerakan) dan pemberian tugas (siswa bermain sendiri), yang *kedua* yaitu kurangnya siswa dalam penguasaan teori dan teknik pada lompat jauh gaya jongkok sehingga mereka sulit untuk mempraktekannya, yang *ketiga* karena siswa kurang aktif melakukan pembelajaran sendiri. Dengan adanya faktor tersebut maka peneliti mencoba untuk memberikan kemampuan pada siswa yaitu dengan menggunakan metode pembelajaran sebagai solusinya maka diperlukan sebuah metode pembelajaran yang mengubah semangat belajar siswa, melibatkan siswa secara aktif yang pada akhirnya mampu meningkatkan kemampuan dan prestasi siswa yaitu dengan modifikasi media pembelajaran lompat kardus.

Hasil Evaluasi Pembelajaran Lompat jauh gaya jongkok Menggunakan Modifikasi media pembelajaran lompat kardus

Refleksi Pelaksanaan Tindakan

Refleksi Siklus I

Berpijak pada tujuan pembelajaran kemampuan Lompat jauh gaya jongkok, bahwa peneliti menerapkan metode pembelajaran Lompat jauh gaya jongkok pada siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 16 Dadau Galing Kabupaten Sambas adalah untuk dapat membelajarkan lompat jauh gaya jongkok siswa secara aktif, menciptakan semangat belajar siswa, serta dapat meningkatkan kemampuan kemampuan Lompat jauh gaya jongkok, maka peneliti melakukan tahap refleksi. Tahap refleksi pembelajaran ini dilaksanakan setelah pelaksanaan pembelajaran (*action*) pada siklus I. Peneliti melakukan refleksi pembelajaran terhadap siswa. Adapun hasil refleksi pembelajaran yang telah dilaksanakan pada siklus I ini adalah sebagai berikut:

1. Hasil refleksi dari guru penjas terhadap peneliti yang melakukan *action*.
 - a. Pembelajaran yang telah di lakukan peneliti sudah baik, karena pembelajaran yang di berikan belum pernah diterapkan, pembelajaran yang sebelumnya hanya berupa ceramah tanpa mensimulasikan dan hanya berupa pemberian tugas (bermain sendiri).

- b. Pemberian simulasi yang di sampaikan, membuat siswa bersemangat dan tidak merasa kesulitan untuk mencoba gerakan tehnik dasar Lompat jauh gaya jongkok yang di sampaikan oleh peneliti.
 - c. Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yang di lakukan oleh peneliti dapat meningkatkan kemampuan Lompat jauh gaya jongkok siswa, dan siswa tidak mengalami kesulitan, karena materi yang diberikan dimulai dari tehnik dasar Lompat jauh gaya jongkok tanpa menggunakan jarak hingga dengan menggunakan jarak tempuh, dengan demikian siswa merasa mudah dan bisa melakukannya.
 - d. Pemahaman siswa terhadap tehnik dasar Lompat jauh gaya jongkok, membuat mereka bersemangat untuk melakukan pembelajaran-pembelajaran, bahkan mereka semakin aktif untuk mencoba melakukan pembelajaran sendiri tanpa di paksakan. Dengan begitu modifikasi media pembelajaran lompat kardus yang disampaikan peneliti dapat meningkatkan lompat jauh gaya jongkok pada siswa.
 - e. Pada gerakan Lompat jauh gaya jongkok, cara siswa menerima bola masih banyak yang kurang sempurna kontrolnya, dan juga posisi kaki pada saat menolak, melayang dan mendarat perlu diperbaiki.
 - f. Pada saat melakukan tes Lompat jauh gaya jongkok siswa masih mengalami kesulitan untuk melakukan lompat jauh gaya jongkok, sehingga pembelajaran-pembelajaran Lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan modifikasi kardus harus lebih ditingkatkan lagi
 - g. Pembelajaran yang dilakukan peneliti perlu pengembangan, yaitu diberikannya variasi-variasi pembelajaran Lompat jauh gaya jongkok, dengan tujuan agar siswa tidak merasa bosan.
 - h. Kelebihan dalam pembelajaran yang dilakukan peneliti yaitu, setiap tehnik yang diberikan oleh peneliti selalu diberikan simulasi sehingga mempermudah siswa untuk menirukan gerakannya, materi yang disampaikan dalam pembelajaran dari yang mudah ke sukar sehingga siswa bersemangat dan aktif untuk mengikuti pelajaran.
2. Hasil refleksi terhadap siswa.
- a. Siswa merasa senang dengan pembelajaran yang dilakukan peneliti, karena proses pembelajaran dari pemanasan, penyampaian materi atau inti pembelajaran dan penutup kebanyakan belum pernah diajarkan oleh guru penjas (guru lain), yang membuat siswa antusias dan aktif dalam mengikuti pembelajaran Lompat jauh gaya jongkok. Karena senangnya, membuat mereka ingin mencoba kembali materi yang di sampaikan peneliti, karena mereka sudah merasa bisa melakukan tehnik dasar Lompat jauh gaya jongkok pada lompat jauh gaya jongkok.

- b. Siswa merasa mudah di dalam menerima materi pembelajaran yang dilakukan peneliti, karena materi yang di sampaikan cukup jelas yaitu dengan adanya simulasi yang dilakukan peneliti.
- c. Siswa merasa percaya diri pada waktu pelaksanaan tes, karena mereka yakin dengan kemampuan dasar yang di miliki mereka bisa melakukan tes dengan baik.
- d. Siwa melakukan tes Lompat jauh gaya jongkok dengan cara bersungguh-sungguh, karena mereka ingin melihat seberapa kemampuan kemampuan mereka pada Lompat jauh gaya jongkok setelah mengikuti pembelajaran yang dilakukan peneliti.
- e. Siswa tidak merasa kesulitan dalam melakukan Lompat jauh gaya jongkok pada pembelajaran yang dilakukan peneliti, karena sistematika atau urutan-urutan pembelajaran yang dilakukan dengan jelas dan pemberian simulasi yang dilakukan guru benar dan mudah di pahami oleh peserta didik.

Refleksi Siklus II

Setelah pelaksanaan pembelajaran (action) pada siklus II, peneliti dan guru penjas melakukan refleksi dan pelaksanaan pembelajaran. Adapun hasil refleksi dari pembelajaran yang telah dilaksanakan pada siklus II sebagai berikut :

1. Hasil refleksi guru penjas terhadap peneliti yang melakukan pembelajaran (action) :
 - a. Pembelajaran kemampuan Lompat jauh gaya jongkok yang di lakukan peneliti tidak mengalami kesulitan, karena materi yang di berikan jelas dan dapat di terima oleh siswa.
 - b. Pembelajaran kemampuan Lompat jauh gaya jongkok yang di lakukan peneliti membuat siswa bersemangat, karena metode pembelajaran yang di ajarkan mempunyai banyak variasi-variasi yang membuat siswa senang, bersemangat dan selalu aktif di dalam melakukan pembelajaran-pembelajaran.
 - c. Pembelajaran yang di lakukan peneliti tidak membuat siswa kesulitan di dalam melakukan tehnik-tehnik yang di berikan, karena peneliti setiap memberikan tehnik maupun variasi selalu dengan simulasi.
 - d. Pembelajaran dengan modifikasi media pembelajaran lompat kardus yang di lakukan peneliti dapat meningkatkan kemampuan Lompat jauh gaya jongkok, karena siswa tidak merasa kesulitan dalam mempraktekkan tehnik dan variasi-variasi yang di berikan peneliti. Dengan demikian siswa semakin aktif dalam melakukan pembelajaran-pembelajaran.
 - e. Pembelajaran yang di lakukan peneliti dapat di tindak lanjuti, sebab pembelajaran yang di lakukan selalu mencari yang mudah di pahami oleh siswa dan selalu memberikan simulasi yang mendorong siswa untuk mencoba mempraktekkannya, semakin banyak siswa dalam

mempraktekkannya maka lompat jauh gaya jongkok akan semakin meningkat.

2. Hasil refleksi terhadap siswa

- a. Siswa merasa senang dalam pembelajaran kemampuan Lompat jauh gaya jongkok, karena yang di berikan peneliti banyak menggunakan variasi.
- b. Siswa merasa mudah dalam mengikuti proses pembelajaran yang di berikan peneliti, sebab pembelajaran di mulai dengan tehnik dasar Lompat jauh gaya jongkok serta selalu di berikan simulasi untuk mempermudah siswa dalam menirukan tehnik yang di berikan, selain itu sarana pembelajaran yang menunjang siswa melakukan pembelajaran dengan maksimal.
- c. Siswa merasa percaya diri dalam melakukan tes Lompat jauh gaya jongkok, karena mereka yakin kemampuan dasar yang di miliki dan keaktifan mereka sudah baik, mereka juga termotivasi untuk saling mendapatkan nilai terbaik.
- d. Siswa melakukan tes Lompat jauh gaya jongkok dengan bersungguh-sungguh, karena mereka ingin melihat seberapa kemampuan kemampuannya. Mereka sangat yakin dengan melakukan tes Lompat jauh gaya jongkok dengan bersungguh-sungguh akan menghasilkan nilai yang memuaskan.
- e. Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 16 Dadau Galing Kabupaten Sambas di dalam melakukan Lompat jauh gaya jongkok tidak merasa kesulitan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, tentang pembelajaran kemampuan Lompat jauh gaya jongkok pada siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 16 Dadau Galing Kabupaten Sambas dapat ditarik kesimpulan bahwa : penerapan metode pembelajaran lompat kardus terbukti dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Hal ini terbukti dengan adanya peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok yang cukup baik, yaitu pada siklus I dengan nilai rata-rata 73,29%, jadi peningkatannya sebesar 14,65%. Sedangkan nilai rata-rata pada siklus II adalah 80,67, jadi peningkatannya sebesar 26,20%. yang dilakukan oleh guru dalam meningkatkan Lompat jauh gaya jongkok telah direncanakan dengan baik sehingga dapat membuat siswa aktif karena didukung oleh adanya motivasi dalam melakukan pembelajaran lompat kardus.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan dalam penelitian ini, dapat disarankan sebagai berikut: 1) Guru penjaskes diharapkan dapat mengembangkan

keaktifitas dan lebih inovatif pada proses pembelajaran dalam upaya meningkatkan kompetensi siswa, 2) Mengingat metode peningkatan Lompat jauh gaya jongkok masih banyak berbagai persoalan yang belum teridentifikasi dan terpecahkan, maka diharapkan adanya penelitian metode pembelajaran baru yang dilakukan guru sehingga dapat meningkatkan kemampuan Lompat jauh gaya jongkok siswa, 3) Untuk meningkatkan kemampuan Lompat jauh gaya jongkok dapat menggunakan metode pembelajaran lompat kardus.

DAFTAR RUJUKAN

- Agus Kristianto. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas Pendidikan Jasmani*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret surakarta.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Aqib, Zainal. (2006). *Penelitian Tindakan Kelas Untuk Guru*. Bandung: Yrama Widya.
- Cholik dan Lutan, Rusli. (1997). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Dirjen Dikti. Jakarta: Depdikbud.
- Djumidar, Mochamad, A. Widya. (2004). *Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain*, Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Thaha Tjatjo. (2002). *350 Tanya Jawab Teknologi Instruksional*. Palu: Untad Press.
- Yudhistira, Dadang. (2012). *Menulis Penelitian Tindakan Kelas yang APIK*. Jakarta: PT Grasindo.